

*Crescendo em Profundidade —*

*Semana 11*

# Jesus se submete à vontade de Deus!

**family.fit**  
*fast*

7 minutos para ajudar a crescer sua  
*family.fitness.faith.fun*



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# É tão fácil!

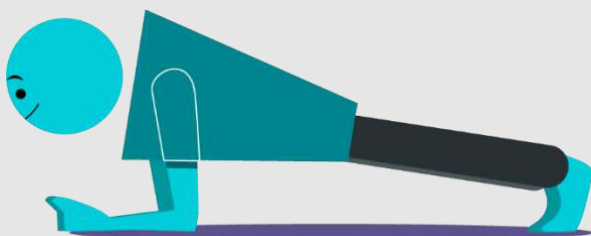
Reúna a família por 7 minutos:

	 <b>Fique ativo</b> <i>4 minutos</i>	 <b>Descanse e Converse</b> <i>3 minutos</i>
<b>DIA 1</b>	Relógio louco	Leia e discuta Marcos 15:12-15
<b>DIA 2</b>	Batalha das meias	Leia e discuta Marcos 15:16-20
<b>DIA 3</b>	Desafio de prancha e afundo	Leia e discuta Marcos 15:37-39

Isto faz parte de uma viagem através da história de Marcos, enquanto exploramos “Quem é este homem Jesus?”. Encontra-se na Bíblia em **Marcos 15:12-20, 37-39** .

**É fácil!** Sem equipamento especial. Apenas uma sensação de diversão e uma mente aberta!

*Mais informações no final deste manual. Leia os termos e condições.*



# DIA 1

## Fique ativo



### Relógio louco

Você precisará de uma garrafa de plástico e papéis com os números 1 a 12. Coloque os números no chão como um relógio e coloque a garrafa no meio. Revezem-se para girar a garrafa. Toda a família faz esse número de repetições de qualquer movimento que escolherem (por exemplo, sete agachamentos ou três abdominais).

Jogue por cinco minutos.



[https://youtu.be/9\\_3pYqNucl](https://youtu.be/9_3pYqNucl)

## Descanse e Converse



### Pilatos cede à multidão

- *Quando fez algo que não queria fazer só para agradar aos outros?*

Leia [Marcos 15:12-15](#).

Depois de três anos de ministério e 33 anos na terra, chegamos ao último dia da vida de Jesus. Os líderes judeus agitaram a multidão para conseguir o que queriam.

- *Por que você acha que Pilatos cedeu à demanda da multidão?*

**Converse com Deus:** Senhor Jesus, sinto muito pelos momentos em que cedo aos outros e faço o que eles querem. Por favor, ajude-me a fazer sempre o que quer que eu faça.

## DIA 2

### Fique ativo



#### Batalha das meias

Você precisará de cerca de 20 pares de meias enroladas. Marque uma quadra de 8 x 4 metros e divida-a em dois. Forme duas equipes e coloque metade das meias de cada lado.

Os membros da equipe correm para um par de meias, realizam um agachamento e jogam as meias para o outro lado da quadra. Continue por 30 segundos. A equipe com o menor número de meias ganha.

Repita três vezes.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

### Descanse e Converse



#### Jesus se submete a Deus

- *Quando você fez alguma coisa sacrificialmente por outra pessoa?*

Leia Marcos 15:16-20.

Encene esta história, se apropriado para sua família.

- *Como Jesus respondeu a essa crueldade?*

**Converse com Deus:** Reúna-se em um círculo e agradeça a Jesus por estar disposto a aceitar a punição pelos nossos pecados.

## DIA 3

### Fique ativo



#### Desafio de prancha e afundo

Trabalhe com um parceiro. Enquanto uma pessoa está em uma posição de prancha a outra faz afundos. Mude de lugar após 10 afundos em cada perna. Faça quatro rodadas.



### Descanse e Converse



#### Jesus reconhecido como Deus

- *Que coisa importante você entendeu primeiro sobre Jesus?*

Leia Marcos 15:37-39.

Este soldado romano viu Jesus morrer e estava convencido sobre quem Jesus realmente era.

Conte a história de quando você se convenceu sobre Jesus e começou a segui-Lo.

**Converse com Deus:** Há muitas pessoas em seu círculo de família, amigos e comunidade que ainda não estão convencidas sobre Jesus. Nomeie alguns e ore para que eles tenham a mesma resposta que o soldado.

# Palavras da Semana

Você pode encontrar estas palavras em uma Bíblia online gratuito aqui em [Marcos 15:12 -20, 37-39](#) (NVI).

**Passagem bíblica** — Marcos 15:12-20, 37-39 (NVI)

“Então, que farei com aquele a quem vocês chamam rei dos judeus?”, perguntou-lhes Pilatos.

“Crucifica-o”, gritaram eles.

“Por quê? Que crime ele cometeu?”, perguntou Pilatos.

Mas eles gritavam ainda mais: “Crucifica-o!”

Desejando agradar a multidão, Pilatos soltou-lhes Barrabás, mandou açoitar Jesus e o entregou para ser crucificado.

<sup>16</sup> E os soldados levaram Jesus para o palácio (isto é, o pretório), e convocaram toda a companhia de soldados; e puseram sobre ele um manto púrpura, teceram uma coroa de espinhos, e puseram sobre ele; e começaram a chamar-lhe: “Salve, rei dos judeus!” Batiam-lhe na cabeça com uma vara e cuspiam nele. Caindo de joelhos, prestaram-lhe homenagem; e quando zombaram dele, tiraram o manto roxo e puseram as suas próprias roupas

sobre ele. Então o levaram para fora, a fim de crucificá-lo.

<sup>37</sup> Mas Jesus, com um alto brado, expirou.

E o véu do santuário rasgou-se em duas partes, de alto a baixo. Quando o centurião que estava em frente de Jesus ouviu o seu brado e viu como ele morreu, disse: “Realmente este homem era o Filho de Deus!”

## Dica de saúde

Reduza o tempo de “tela” da tecnologia.  
Desligue as telas pelo menos 60 minutos  
antes de dormir.





# MAIS INFORMAÇÕES

Esperamos que você tenha gostado do *family.fit rápido*. Foi elaborado por voluntários de todo o mundo. É de graça!

Você encontrará sessões de *family.fit* completas no site <https://family.fit>. Compartilhe com outras pessoas.

Encontre os vídeos no [canal family.fit YouTube®](#)

Encontre-nos nas redes sociais aqui:



Se você traduzir isso para um idioma diferente, envie-nos um e-mail para [info@family.fit](mailto:info@family.fit) para que ele possa ser compartilhado com outras pessoas.

Obrigado.

*Equipe family.fit*



Vídeo  
promocional

## TERMOS E CONDIÇÕES

### ACORDO IMPORTANTE ANTES DE UTILIZAR ESTE RECURSO

Ao usar este recurso, você concorda com nossos Termos e Condições <https://family.fit/terms-and-conditions> conforme detalhado na íntegra em nosso site. Estes regem o uso deste recurso por você e por todos aqueles que se exercitam com você. Certifique-se de que você e todos aqueles que se exercitam com você aceitam estes termos e condições na íntegra. Se não concordar com estes termos e condições ou com qualquer parte destes termos e condições, não deverá utilizar este recurso.



family.ft

